

3. Гаджиев Р.С. Образ жизни молодежи в условиях крупного города/Р.С. Гаджиев, З.Н. Айвазова//Здравоохранение Российской Федерации. -2006. -№5. - С.-44-46.

4. Федеральная служба государственной статистики. Здравоохранение. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/population/healthcare/#](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/healthcare/#) (дата обращения 10.02.2017).

**Кротова О.М., Веденина О.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **О способах повышения двигательной активности студентов**

В современном мире, мире больших индустриальных городов, мире технического прогресса параллельно с освобождением человечества от тяжелого физического труда все больше актуализируется проблема гиподинамии, в том числе и молодежи. Доля физического труда в производственном процессе уменьшилась с 90% до 10%. В развитии болезней, которые являются основной причиной смерти населения, наибольшее значение имеют гиподинамия, неправильное питание, психоэмоциональное напряжение, вредные привычки, экология.

Недостаток движения в молодежной среде, особенно студенческой, возник из-за интенсификации учебного процесса, когда в сжатые сроки надо освоить большой поток информации, переработать его и успешно применить в экзаменационный период. Необходимость большое количество времени проводить в сидячем положении за изучением учебного материала, на лекциях, за компьютером вызывает недостаток мышечной активности у студентов. Малая физическая нагрузка, по-гречески – гиподинамия, влечет за собой нарушения в здоровье человека. Особенно страдают органы и системы молодого, развивающегося организма, происходят сдвиги в работе сердечнососудистой и нервной систем, возникает нарушение обмена веществ, часто присоединяется ожирение, нарушения сна, понижается стрессоустойчивость. Таким образом, технический прогресс, облегчая жизнь

человека, одновременно становится врагом его здоровья. Настало время, когда необходимо срочно внедрять оздоровительные технологии, мероприятия и программы по здоровому образу жизни в молодежную среду, как на государственном уровне, так и с помощью общественных организаций и движений, чтобы общество состояло из трудоспособных людей, которые могут выдерживать большие интеллектуальные, эмоциональные и физические нагрузки в условиях высококонкурентной среды.

Мероприятия по улучшению здоровья студентов должны охватывать несколько направлений – это доступность физической культуры и спорта. В настоящее время студенты располагают малым количеством свободного времени, которое они могут провести в тренажерных и спортивных залах, стадионах, поэтому физкультурные площадки должны быть приближены к местам, где молодые люди проводят большее количество времени, то есть к учебным заведениям, общежитиям, студенческим городкам. Также необходимо располагать спортивные тренажеры по местам передвижения молодых людей, в местах ожидания, например, по пути перехода из одного учебного корпуса в другой корпус можно установить турники, гимнастические стенки, тренажеры для паркура и другие. Между занятиями, имея небольшой перерыв в двадцать минут студент, сможет сделать физическую разминку. Также необходимо прокладывать удобные пешеходные, беговые и велодорожки. В нашей стране популярностью пользуется и настольный теннис.

В 2015 году 6 апреля был утвержден как всемирный день настольного тенниса. Теннисные столы могут быть установлены в фойе зданий институтов, колледжей, общежитий. Также предлагаем установить теннисные столы с использованием современных материалов на открытых уличных площадках, чтобы этот вид спорта был доступен для молодежи. Во дворах также можно установить волейбольные сетки и баскетбольные кольца.

Доступность спорта и физкультуры особенно важна в условиях экономического кризиса, в котором находится наша страна. Молодые люди, студенты не имеют достаточно денежных средств, чтобы пользоваться

дорогими тренажерными залами, фитнес центрами. Поэтому необходимо внедрение видов спорта, не требующих больших экономических затрат, которые были перечислены выше. Физическая культура помогает не только в восстановлении физического здоровья, но и восстанавливает психологический статус человека. В современном мире невозможно избежать стрессовых ситуаций. Поэтому вовремя данная физическая нагрузка помогает избежать негативного развития стресса. Хочется сказать, что спорт и физкультура помогают развить такие навыки у молодежи как лидерство. Которое необходимо молодому поколению в данной экономической ситуации, чтобы они могли применить это качество в предпринимательской деятельности и в развитии карьеры. Развитие современной экономики предполагает, что талант станет важнее сырья. Физкультура и спорт помогают всестороннему развитию личности, выявлению таланта, его укреплению и развитию лидерских качеств.

#### *Список литературы*

1. Ценностный потенциал физической культуры и спорта социума современной молодёжи [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://interactive-plus.ru/ru/article/118168/discussion\\_platform](https://interactive-plus.ru/ru/article/118168/discussion_platform) (дата обращения 07.04.2017).

2. Артюшина Г.П., Игнаткова С.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. М.: Академический Проект; Гаудеамус. 2008.

3. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка. Практическое пособие. – М.: АркТИ, 2005.

**Купец А.А., Ищмухаметов И.И.**

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,  
г. Стерлитамак

#### **Проблема сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи**

Одним из самых актуальных вопросов для сегодняшних студентов являются сохранение и укрепление собственного здоровья. Здоровье – это общее состояние человека, при котором отражается его физическое, психологическое и социальное благополучие, а также обеспечивается полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.